
GALALKA AMA BAAKOOYINKA SHAKIGA LEH MAXAAN SAMEEYAA?

Raac tilmaamahan soo socda haddii lagu siiyo ama laguu keeno gal ama baako ama xidhmo shaki leh:

- 1) Ha ruxin ama ha faaruqin waxa ku jira gal ama baako shaki leh. HA ISKU DAYIN inaad nadiifisid budada ama hooreyaasha.
- 2) Dhig galka ama baakada. KA TAG qolka ka dibna XIDH albaabka, ama aagga xidh si dadku aanay galin meesha.
- 3) Gacmahaaga ku MAYDH saabuun iyo biyo si aan wax budo ah u soo gaadhin wajigaaga ama maqaarkaaga.
- 4) U sheeg dhacdada boliiska degmada. Ogeysii sarkaalka amaanka dhismahaaga ama horjooge goobta jooga si loo xidho habka hawo-keenista.
- 5) Iska saar dharka kuna rid boorso balaastig ama caag ah oo aad meel dhigtid ilaa aad ka helaysid tilmaan kale.
- 6) Sida ugu dhakhsaha badan, ku maydho ama ku qubeyso saabuun iyo biyo. Maqaarkaaga ha ku isticmaalin cadeeye (biliij) ama jeermi-dille.
- 7) Haddii ay suuragal tahay, LIIS ka sameeyaa ama qor dhamaan dadka joogay qolka ama aagga laga helay warqadda ama baakada shakiga leh. Magacyada aad qortay ama liiska sii maamulka caafimaadka dadweynaha ee degmada iyo waliba saraakiisha sharci-fulinta si loo sii sameeyo baadhitaan iyo talo-siin.

Wixii ah war dheeraad ah, wac North Dakota Department of Health (Waasaaradda Caafimaada ee Waqooyiga Dakota) oo leh lambarka 701.328.2378.